

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai dampak *deep breathing exercise* terhadap tingkat kecemasan siswa menjelang ujian sekolah, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan siswa sebelum dilakukan intervensi *deep breathing exercise* memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 49,93 yang termasuk dalam kategori kecemasan sedang (rentang skor 40–59). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kecemasan sedang menjelang ujian tengah semester.
2. Tingkat kecemasan siswa setelah dilakukan intervensi *deep breathing exercise* mengalami penurunan dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 39,83 yang termasuk dalam kategori kecemasan rendah (rentang skor 20–39). Hal ini menunjukkan adanya perbaikan kondisi kecemasan siswa setelah diberikan intervensi.
3. Hasil analisis bivariat menggunakan uji *paired sample t-test* diperoleh nilai p-value sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dengan nilai t hitung sebesar 10,143, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian *deep breathing exercise* terhadap penurunan tingkat kecemasan siswa kelas X MA Al Falah Sukoharjo mendekati ujian tengah semester. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan yang ada, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Responden (Siswa)

Siswa diharapkan dapat menerapkan teknik *deep breathing exercise* secara mandiri sebagai salah satu strategi coping dalam mengatasi kecemasan, khususnya saat menghadapi ujian atau situasi yang menimbulkan tekanan akademik

2. Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat mengintegrasikan teknik relaksasi pernapasan dalam kegiatan pembinaan siswa, seperti melalui bimbingan konseling atau kegiatan pra-ujian, sebagai upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan mental siswa

3. Bagi Bidang Keperawatan

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan desain yang lebih kuat seperti *quasi experimental* dengan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta mempertimbangkan variabel lain yang dapat mempengaruhi kecemasan, seperti dukungan sosial, pola belajar, dan tingkat kesiapan akademik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan desain yang lebih kuat seperti *quasi experimental* dengan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta mempertimbangkan variabel lain yang dapat mempengaruhi kecemasan, seperti dukungan sosial, pola belajar, dan tingkat kesiapan akademik.

